

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 OSVALDO	BOXE 60 MURILO	HIIT 30 OSVALDO	BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 RAFAEL M	
	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO		
08:30HS	STUDIO	ABS 15 OSVALDO	CIRCUITO 30 OSVALDO	ABS 15 OSVALDO	CIRCUITO 30 OSVALDO	PILATES 30 RAFAEL M	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 OSVALDO		ALONGAMENTO 15 OSVALDO			
09:00HS	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
09:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
15:00HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 JEAN	
16:00HS	STUDIO		YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL	SERTANEJO 60 VAL	BOXE 60 DANIEL	FORRO 60 VAL		
17:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		JUMP 30 BIANCA	
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA		
	TATAME		BRINC. DE RUA 60 GUSTAVO		BRINC. DE RUA 60 GUSTAVO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	
18:30HS	STUDIO		PUMP 30 BIANCA		PUMP 30 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA	MUAY THAI 60 EDUARDO	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 45 MARILO	PILATES 60 RODRIGO L	FUNCIONAL 45 MARILO	PILATES 60 RODRIGO L		
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 FERNANDO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
20:45HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 MARILO		BARRIGA ZERO 15 MARILO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 GUILHERME		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ FORÇA

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 |
 Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324
 Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733

Site: www.pro3academia.com.br

Segunda a Sexta 24h

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 25/04/2024



Unidade 4: Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 OSVALDO	BOXE 60 MURILO	HIIT 30 OSVALDO	BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 RAFAEL M	
	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO		
08:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	ABS 15 OSVALDO	CIRCUITO 30 OSVALDO	ABS 15 OSVALDO	CIRCUITO 30 OSVALDO	PILATES 30 RAFAEL M	
08:45HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 OSVALDO		ALONGAMENTO 15 OSVALDO			
09:00HS	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	ALONGAMENTO RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
09:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
15:00HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 JEAN	
16:00HS	STUDIO		YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL	SERTANEJO 60 VAL	BOXE 60 DANIEL	FORRO 60 VAL		
17:30HS	STUDIO					JUMP 30 BIANCA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA		
	TATAME		BRINC. DE RUA 60 GUSTAVO		BRINC. DE RUA 60 GUSTAVO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	
18:30HS	STUDIO		PUMP 30 BIANCA		PUMP 30 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA	MUAY THAI 60 EDUARDO	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 RODRIGO L		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 45 MARILO	PILATES 60 RODRIGO L	FUNCIONAL 45 MARILO	PILATES 60 RODRIGO L		
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 FERNANDO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
20:45HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 MARILO		BARRIGA ZERO 15 MARILO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 GUILHERME		

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 | Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324
 Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733
 Site: www.pro3academia.com.br Segunda a Sexta: 24h
 Email: atendimento@pro3academia.com.br Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
 Horário sujeito a alteração